

[講演] pp. 6-11

タッチケア 10 年の歩みと、 コロナの時代に伝える“気づき”のタッチ

デジタル社会と感染症の時代、人はふれあわなくてもつながっていけるのか？

中川 れい子

(NPO 法人タッチケア支援センター)

1 ご挨拶

2021年3月6日。新型コロナウイルスが国内で大きな問題となってから1年。オンラインでの開催は、〈身〉の医療研究会の大会としては初めての試みでしたが、全国から150名様以上のお申込みをいただき、無事に『〈身〉の医療研究会』第6回研究交流会を終えることができました。御参加くださいました皆様、および、ご登壇くださいました諸先生方、ご協力くださいました関係者の皆様には心より御礼申し上げます。

今回は、私が代表を務めますNPO法人タッチケア支援センターの設立から10年目を迎える年にあたり、第六回『タッチケア・フォーラム』としても同時開催させていただきました。テーマは「〈身(み)〉に触れていくタッチの諸相」についてと、日程と会場も予定しておりましたが、おりしも新型コロナの感染症問題と重なり、世の中はタッチや触れ合いとは逆の方向へ、「密を避けて」「ディスタンス」「非接触」「非対面」という“タッチレス”な状況へと一気に進んでいきました。同時に、デジタル機器が進化し、「オンライン」「テレワーク」という、人と人が直接出会う必要のない新たなコミュニケーションの時代に突入しました。

そこで、今回の大会で問いかけたのは、“人類は、ほんとうに触れあわなくても、つながっていけるのか？”というテーマです。と、同時に、この機会に立ち止まり、あらためて“触れる”の諸相を見つめなおすことも未来に向けての道標となるかと思えます。ご登壇いただきました諸先生方からは様々な示唆的な御研究をご提示いた

だくことができ、こうやって機関紙「〈身〉の医療」としても記録を残すことができますこと、感謝の念にたえません。

参照：

第六回 タッチケア・フォーラム& 〈身〉の医療研究会 第六回大会
コロナ時代を生きるタッチケア
いのちに触れる“Touch”の未来を考える

<https://touchcaresupport.com/event/79/>

2 タッチケア、10年の歩み

2011年の5月27日に兵庫県よりNPO法人としての認可を受けましたタッチケア支援センターは、「やさしくふれると世界はかわる」をテーマに、家族間ケアや、看護・介護等の対人援助の現場で、人のこころとからだにやさしいタッチケアの普及・研究・教育、また、ボランティア活動を実践する団体として立ち上がりました。

私たちが伝えるタッチケアは、米国カリフォルニア州エサレン研究所で開発されたエサレン® ボディワークやソマティクス(SOMATICS)とよばれる身体感覚の気づきに働きかける考えをベースにしています。治療目的ではなく、ケア、あるいは癒しとして、あるがままをつつむように、ささえるように、今・ここに共に在ることを大切にしています。ゆったりとした動き、一方的にならない相互性、呼吸や身体感覚の気づきへの注目、そして、皮膚へのやさしい刺激を通じて深いリラクゼーションを届けることが特徴です。

特に大切にしている4つの柱は「安心感」「つながり」「リラクゼーション」「身体感覚の気づき」です。こうし



たかかわりが結果的に、不安・ストレス・痛み・不眠等、様々な症状を緩和することが、近年の脳・神経科学の研究でも明らかになりつつあります。

設立の時期が偶然、東日本大震災と重なったため、最初の活動は東日本大震災の被災地となりましたが、その後、活動の場を地元の高齢者施設や、就労支援センター、地域活動支援センター等へと移行しました。さらに、米国ホスピタル・ベイスド・マッサージの学びを受け取るようになってからは、がんの治療中の方や脳卒中の後遺障害の方、終末期の方、そして、産後ケア等、様々な医療環境下での臨床の場面で、タッチケアの活動を展開することができました。また、教育活動としても対人援助のための「こころにやさしいタッチケア講座」も展開し、指導者の育成にも力を入れております。

そんな矢先、新型コロナウイルスの問題が起これば感染症予防のためいくつかの活動は中断せざるを得なくなりましたが、このことで、タッチケア支援センターを設立した際に念頭にあったもうひとつの課題、「来るべき“タッチレス（非・接触）”時代の到来にいかに対応するのか？」に改めて直面することになりました。

3 社会のデジタル化がすでに タッチレス社会を産み出していた

21 世紀に入り、通信・コミュニケーションのデジタル化が急激に進みました。インターネット、携帯電話から始まり、この 10 年ではスマートフォンや SNS、ウェアラブル・リアリティや AI の進化、さらに、ロボット工学やバイオテクノロジー等、人と人とのつながりや、人間生命そのものの捉え方に変化がおりつつあります。生命のあたたかみある “いのち” の存在としての生命観と、デジタルや仮想空間、そしてテクノロジーとの境界

が曖昧になりつつあり、今、私たちは人間観や身体観について大きな分岐点に立っているのかもしれない。

新型コロナウイルスの問題以前から、電子機器によるコミュニケーションにより「人が人に直接にふれあわなくてもつながっていきける」社会は到来していました。同時に、「ふれられるのが苦手」な方々も徐々に増えてきているように感じるようになったのが、2007～8 年頃のタッチケア支援センター設立以前のことでした。

触れるという行為は、人間の身体感覚に基づく直接的な“体験”であり、この“体験”そのものが希薄になることで、触れる／触れられることの微妙な違和感や葛藤、不安は増していき、徐々に避けられるようになっていきます。そのことで、さらに、いのちのぬくもりある存在として互いに実感しあうことが減っていきます。こうした時代の到来に向けて、タッチや触れ合いという直接体験をどのように社会に提案していくことができるのかを探求し、このような流れの中で、タッチの性質を明らかにし、その効果と適切な方法を探求する組織が必要となると考え、2011 年に設立したのが NPO 法人タッチケア支援センターでした。

テクノロジーの進化はとどまることはなく、これからも私たちの社会に利便性を提供していくことでしょう。こうしたデジタル社会の中で共存しつつ、互いに触れあう生身のからだとしての可能性を探り合っていくこともまた、タッチケア支援センター設立の目的の一つでもありました。そして、2020 年の春、新型コロナウイルスが到来したことで、高齢者施設や緩和ケア病棟、がん患者会でのタッチケアの活動は休止となり、タッチケア講座の多くがオンラインの形をとるようになっていきました。実際に触れあわなくて、どのようにしてタッチケアを伝えていくのか？ 大きな試練が訪れたように感じて

います。

4 感染症がもたらした 非接触とディスタンス社会

感染症とタッチレス（非・接触）の関係は古くから問われてきたことです。近世ヨーロッパで発達した西洋医学は、人類の感染症との闘いの連続でした。顕微鏡の進化によって様々な微生物や細菌、ウイルスが発見され、19～20 世紀にかけて感染症の原因が病原体であることが明らかになり、予防のために「除菌」「消毒」「換気」等の清潔を徹底することが推奨されるようになりました。そしてヨーロッパ全体を戦火に巻き込んだ第一次世界大戦（1914-1918）の後半に、アメリカからヨーロッパへと広がったスペイン風邪が猛威を奮い、世界中での死者数は 5 千万人以上とも言われ、これは第一次世界大戦での死者数を凌ぎました。

そういう中、人々が感染症の予防対策としてとった方法は、やはり、現代の新型コロナウイルス対策と同じく、人と人が「会わない」「触れない」「距離をとる」という、ディスタンス策でした。このことは当時の育児法にも大きな影響を与えたといえます。母親は赤ちゃんに授乳する時以外は、感染症防止のため、触れたり抱っこしたりすることはなるべく避けて、「人の手に触れてもらえない」育児法が推奨されていきました。その傾向は、第二次世界大戦後も続き、戦後に世界中で大流行した『ス

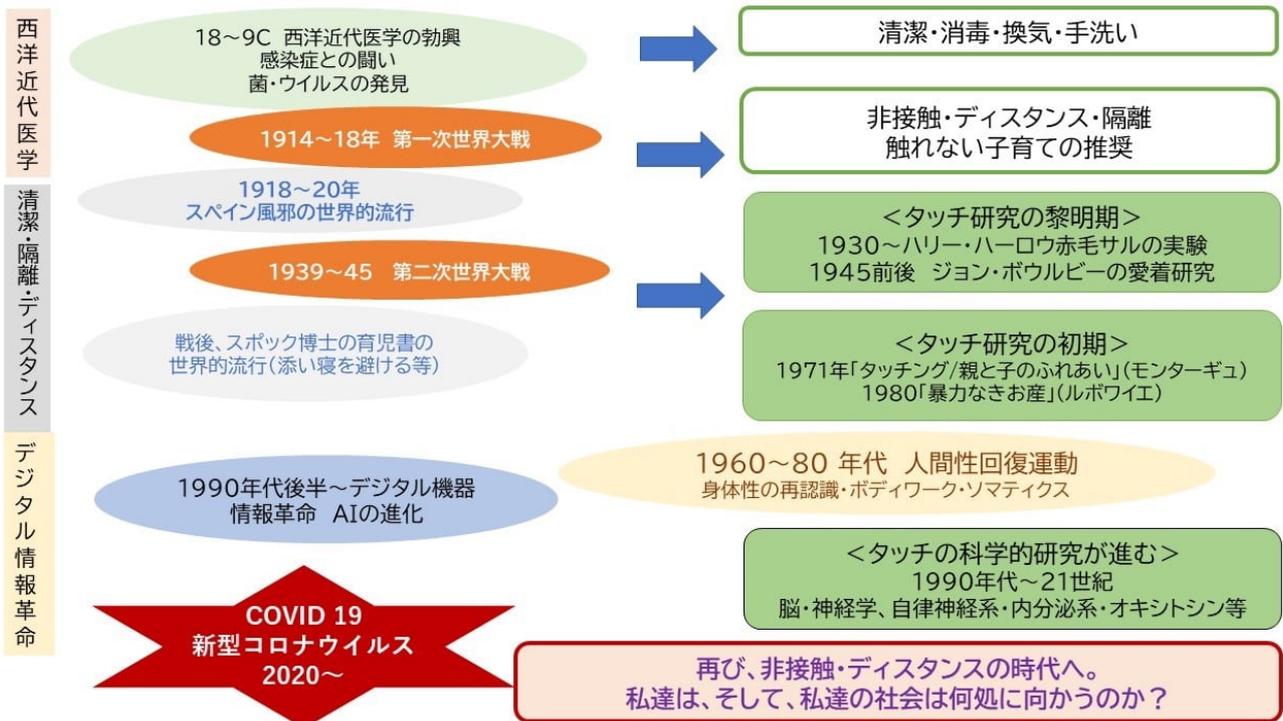
ポック博士の育児書』*1でも、子どもの自立心を育むために「添い寝は避ける」「抱っこに頼りすぎない」ことが勧められました。

5 タッチや触れ合いに関する研究

米国ウィスコンシン大学の心理学者であったハリー・ハーロウ（1905-1981）が、赤毛ザルの子どもの実験を行ったのもそういう時代で、彼は 1930 年代から実験を始めました。数々の実験の中で特に有名なものは、哺乳瓶をつけた針金製の母ザルの人形と、哺乳瓶のない柔らかな布で作られた母ザル人形の 2 つを並べたところ、母ザルから隔離されていた赤ちゃんザルは、哺乳瓶の乳首のミルクを少し舐めたあと、柔らかい布のお母さんザルの人形に必死にしがみつこう傾向を確認した実験です。赤ちゃんザルにとって空腹を癒すこと以上に、柔らかくてふわふわとした触感への飢え（スキン・ハンガー）を満たすことが重要だったのです。

これらの実験によって、ハリー・ハーロウは、母子を引き離す形で子育てがいかに子どもの心身を蝕むか

*1 1946 年、アメリカ人小児科医師、ベンジャミン・スポックが著した育児書。世界中でベストセラーとなり、戦後の育児に大きな影響を与えたが「抱きグセがつくので、泣いても抱っこをしてはいけない」「おっぱいに甘えるクセがつくので、母乳よりミルクを与える」等と記述されていたため、後の時代に問題視され、その後、改訂された。



について反論しようと試みました。しかし、その実験があまりにも残酷であったため、後にハーロウは動物愛護協会から激しい批判を受け、晩年は不遇であったといえます。

第二次世界大戦前後には、イギリスの精神科医ジョン・ボウルビーが震災孤児の心身の発育について大規模な調査を行い、特定の養育者から愛情を注がれずに育った子供たちが身心のバランスを失う傾向があることを発表しました。彼はこうした傾向を愛情剥奪症候群とよび、後に母子の「愛着（アタッチメント）」の問題へと発展しました。

1970年代になると、アメリカの文化人類学者のアシュレー・モンタギューが『タッチング——親子のふれあい——』を著し、人間の発育と心身の成長に母子の触れ合いがいかに重要であるかの数々の資料やエビデンスを示しました。また、アメリカでは、ヒューマン・ポテンシャルティ運動が広がり、身体性への探求が急速に深まります。ボディワークやマッサージが注目されるようになり、その効果を明らかにするエビデンス研究も進んでいきました。フランスでは、産婦人科医であるフレデリック・ルボワイエは『暴力なきお産』を著し、柔らかで温かな子宮から生まれる赤ちゃんが、近代的な出産法でいかに冷たく固い無機質な暴力に晒されているかを説きました。

1990年代になると脳・神経科学の研究が進みます。皮膚へのやさしい刺激が脳・神経系にもたらすリラクゼーション効果や、自律神経系への作用、また、信頼ホルモン・絆ホルモンとよばれるオキシトシンの分泌について等、さまざまなタッチや触れ合いの科学的根拠が明らかになっていきました。そして、看護や介護等の現場においても触れるケアがもたらす、痛みや不安、ストレスや不眠等を緩和する効果が注目され、対人援助としてのタッチケアの可能性はますます広がっていきました。2010年代に入ると、孤独や疎外が人の健康をいかに蝕むのか、あるいは、思いやりや「慈悲」「利他」について、脳科学的な研究が進んでいきました。

6 ほんとうに、 ふれあわなくても大丈夫なのか？

ところがタッチやふれあいに関する研究が進むと同時に、先ほど述べたように 21 世紀に入ってからデジタル技術が躍進し、非対面・非接触型のコミュニケーション形態が飛躍的に発達しました。新型コロナウイル

スの世界的な広がりはこの傾向を後戻りできない状態に向かうよう加速させました。すなわち、直接触れあわなくてもコミュニケーションが技術的に可能となる時代に、直接触れあうことを妨げる感染症のパンデミックが到来したのです。今後、ますます、人と人が直接に会って、触れあう機会は激減してしまうでしょう。

テレワーク等、オンラインを使っただigitalコミュニケーションが加速的に進化したことで、視覚・聴覚優位となって触覚や身体性を体験する機会は減少しつつあります。触覚には「触れるものと、触れられるものが”今・ここ”で同時に存在する」という特徴があり、触れるという行為は”実在性”を実感することと同じです。今後、触れる／触れられるという身体的な直接体験が減少することで、こうした実在性も揺らぎやすくなっていくと懸念されます。

しかし、私たち哺乳類は、母親の子宮の中で胎児の頃から全身が包まれ、皮膚へのダイナミックな刺激を通じて脳・神経および、身心を発達させてきました。いのちとしての尊厳と安心感の礎となる原初の感覚は、ここから生まれています。そして、誕生してからも優しく全身を包むように抱かれる皮膚や身体感覚を通じて、大切な人とのつながりや、安心してほっとするような安全基地を育んできました。この内側の安らぎを通じて、他者との信頼や関係性を、私たちは構築していくのです。私たちの皮膚感覚が安らぎと信頼感の源であることは、今後、どれほど情報技術が進み、感染症を警戒したとしても、手放してはならないことでしょう。

7 コロナの時代、 “気づき”あるタッチケアにむけての再構築

新型コロナウイルスには、ウイルスの付着した手で口や粘膜に触れて感染する「接触感染」がありますが、清潔な手であれば直接触れて感染するわけではないので、一概に「触れてはいけない」という風潮は避けるべきでしょう。しかし、飛沫や空気感染には今後も換気やディスタンス、密にならない対策が必要となりますので、状況を見定めながら、この機会にタッチケアを“人の心身にやさしい”在り方としてより洗練させていく前向きな観点が大切です。そこで、今回、提案させていただいたのは次のような事柄です。

- ① 自分にかえる（自分を感じる）時間を大切にする。
（人のかかわりが減る分、自分自身を感じる質を

深めてみましょう。“今・ここ”に在る自分自身を感じることを言いかえても良いでしょう。具体的には、自分自身の呼吸や、大地に触れる足の裏の感覚への気づき、マインドフルネスや瞑想、ヨガ、そして、後述するセルフタッチングもお勧めします。また、自分自身がゆったりと自由にいられる身体の周辺のスペース（パーソナル・スペース）を大切に、のびのびと、自分らしい動きや呼吸を感じてみましょう。）

- ② 人と関わるときは、自分自身とつながりながら、ゆっくりと“気づき”と共にかかわっていく。
 （人に関わったり、触れたりするときは、どうしても対象となる相手に意識が向けられやすいものですが、これを機会に、触れている自分自身の内側の感覚（たとえば、呼吸や心拍等の内側のゆらぎ、姿勢など）に意識を向けて、ゆっくりとかかわることを日常に取り入れてみましょう。“気づき（awareness）”ある状態とは、今・ここをあるがままに受容し、偶然性・多様性に対して開かれた意識の状態です。開かれた意識は、結果的に注意深さや集中力も培われ、安全性と倫理性、そして感染症対策への配慮も深まります。そのためには、頑張りすぎて疲れてしまわず、自分自身を大切にケアしながら、ほどよく他者に身をゆだね、そして、互いに寄り添いあう相互性も大切にしましょう。）
- ③ “触れる”の意味を広げる。私たちは様々な形で触れ合っている。
 （直接、触れあえないからこそ、触れることの意味を深め、そのエッセンスを受け取ることが大切です。日常の中で、電話での声や、文章中の言葉で、他者に触れる意識を深める。あるいは、声で触れる、表情で触れる、手振り身振りで触れる、そして、心で触れていくことを大切にしていきましょう。また、肉体的な身体を超えた、〈身（み）〉という人間存在の重層性、ホリスティックな身体観にも意識を広げていくことも、この時期、大切な試みだと思えます。）
- ④ 日常での“触れる／触れられる”体験を深め、また“触れる”ことの専門性も高めていく。
 （感染症対策に留意しつつ、家族間での日常での触れ合いやすきんシップは、これまで以上に重要な意味をもつことになるでしょう。皮膚感覚を通じて安らぎを深めることは人間の神経系にとって重要で、そして相互理解を深め、孤独を癒し、免疫力も高めていくことになるからです。看護や介護等の対人援助

の現場では、感染症対策の知識の豊富な専門家が、タッチや触れ合いをこれまで以上に丁寧に実践していくことも大切となっていくでしょう。）

以上、コロナの時代を生き延び、かつ、タッチケアにおける“気づき”の質を深めるためのいくつかのアイデアをご提案させていただきました。触れる回数は以前より減るぶん、その質を深めていくことが大切ですが、タッチの質とは、“今・ここ”に在ること（プレゼンス／presence）の質と言い換えても良いでしょう。

その大切なポイントは、楽な姿勢でゆっくりと、呼吸とともに、触れている感覚をよく感じる…というタッチケアの基本と同じです。そのためには、自分自身をいたわりケアすることが大切で、その結果、よりよいタッチの質感、そして他者とのつながりの質を深めることになっていくのです。

8 セルフタッチング体験ワークショップ

今回の大会では参加者の皆様に“セルフタッチング”も体験していただきました。一人のファシリテーターが声で誘導しながら、参加者が自分の手で自身のからだに触れていくことを体験するワークです。もともと、セルフタッチングはタッチケアの施術の練習に、より、自分自身とつながり、柔らかなタッチの質感を育むために行ってきましたが、7年程前から、自分自身を調えるセルフケア・ワークとしてもご案内することが増えてきました。鬱の回復期の方の就労支援センターや、発達障害、精神障害の方の地域活動支援センターでは定期的に開催させていただいています。他者に触れられるのが苦手な方も、セルフタッチングの場合はたいてい受け入れていただけるのも良い側面かと思えます。

コロナ禍では、オンラインでもセルフタッチングをご案内できるようになりました。全国から遠く離れていても一緒に体験を共有できる“つながり”のワークとしても、大変有効なワークだと実感しています。自分自身のからだを慈しむように触れていく“セルフタッチング”は、衰えがちな皮膚感覚を活性化し、自律神経系を調べるとともに、身体感覚や自己尊重感も深め、また、呼吸やからだ全体のつながりにも注目しますので、トータルなセルフケアとしてこの時期、特にお勧めしています。また、お一人で家にいるときや、お風呂の中でもじっくりとご自身のからだに触れることも試してみてください。自分のからだを確かめるように、触れている手の平

と、触れられているからだが対話するように、ゆっくりと、呼吸とともに触れていきましょう。コロナの巣籠の時期を乗り越えるためにも、ご自身のセルフケアとして是非お試しください。

セルフタッチングについては、下記をご参考にしてください。

参照：タッチケア支援センター web サイト “セルフタッチング”
<https://touchcaresupport.com/self-touching/>

ウェブマガジン「コ2 (kotsu)」
セルフタッチング入門：わたしにふれるコロナ時代のタッチケア
<https://www.ko2.tokyo/?s=%E3%82%BB%E3%83%AB%E3%83%95%E3%82%BF%E3%83%83%E3%83%81%E3%83%B3%E3%82%B0>

参考資料

「NPO 法人タッチケア支援センター web サイト」<https://touchcaresupport.com/>

「対人援助に役立つタッチケア・その理論と実践——身くみ・存在・いのちに触れるケアとして——」(中川れい子著 「く身」の医療 第2号 (2016年)) <http://ratik.org/wp-content/uploads/nakagawa2016.pdf>

「愛を科学で測った男——異端の心理学者ハリー・ハーロウとサル実験の真実——」(デボラ・ブラム著 藤澤隆

史、藤澤玲子訳 白揚社 2014年 (原著発行 2002年))
「タッチング——親と子のふれあい——」(アシュレー・モンタギュー著 佐藤信行、佐藤方代訳 平凡社 1977年 (原著発行 1971年))

「暴力なきお産 バース・サイコロジー——子どもは誕生を覚えている——」(フレデリック・ルボワイエ著 中川吉晴訳 アニマ 2001 1991年)

「触れることの科学——なぜ感じるのか、どうかんじるのか——」(デイビッド・J・リンデン著 岩坂彰訳 河出書房社 2016年 (原著発行 2015年))

「オキシトシンがつくる絆社会——安らぎと結びつきのホルモン——」(シャスティン・ウブネース・モベリ著 井上裕美監訳 大田廣江訳 昭文社 2018年 (原著発行 2009年))

「手の治癒力」(山口創著 草思社 2012年)

「人は皮膚から癒される」(山口創著 草思社 2016年)

「皮膚はいつもあなたを守っている——不安とストレスを軽くするセルフタッチの力——」(山口創著 草思社 2021年)

「オトナ女子のおうちセルフケア」(山口創、中川れい子著 秀和システム 2021年)

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>

